ひとりで悩んでいませんか?

介護者のつどい 茶話会



日時:11月25日(火)10:00~11:00

所:沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対 象:介護をしている方

介護に興味がある方

これから介護を考えている方

次 回: 令和8年1月27日(火)

秋の健康ウォーキング

三ツ沢地区の保健活動推進委員さんと 一緒に歩こう! 第2弾

はまりオーキングマップ

日時:11月19日(水)

10:00~12:00

集 合:三ツ沢上町駅

(セブンイレブン・スギ薬局側)

申込み:不要(現地集合) <雨天中止>

主 催:三ツ沢地区保健活動推進委員 後 援:沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

> みんなで、わいわい おしゃべりしたり うたったり

体操したり

楽しく歩きましょう

^{令和7年度} 栄養講座 ∰



骨折予防のためには何を食べたら?

筋肉の減少・転倒しやすくなった? 高血圧! 塩分少なめの食事って?

町内会のご協力により出張講座を開催します。 食の専門家の管理栄養士さんに学びましょう。

①骨をつくる食事(骨粗鬆症予防)

日 時:11月18日(火)11:00~12:00

場 所:鶴屋町町内会館

(鶴屋町3-29-10 TCプラザ)

②筋肉をつくる食事(サルコペニア予防)

日 時:12月16日(火)11:00~12:00

場 所:沢渡三ツ沢地域ケアプアラザ

③高血圧と塩分(高血圧予防)

時:1月20日(火)11:00~12:00

場 所:沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

定 員:30名(65歳以上の方) 師: 医療法人社団ゆうま会

みつざわ認定栄養ケア・ステーション

(管理栄養士)

お問合せ・申込み

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

包括支援センター

TEL045-577-8210 FAX045-317-3171

今月の はせ散歩



下町茶房柚子

毎月 第2火曜日 10:00~12:00 (8月・1月はお休み)

三ツ沢下町自治会館 (下町10-4)

どなたでもどうぞ 会費: 100円

飲み物おかわり自由

下町のみなさん









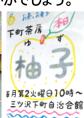
または「三ツ沢下町駅」バス停、ローソン三ツ沢下町店を目印に お越しください。

当日は、男女を問わず多くの参加者が、和やかな雰囲気の中で 会話を楽しまれていました。

月に一度のちょっとしたお出かけ先として、

予定に加えてみてはいかがでしょう。









地域の情報は、はせがわまで お待ちしております